

## O VEDENJSKO KOGNITIVNI TERAPIJI

Vedenjsko-kognitivna terapija je sklop psiholoških znanj, metod in tehnik, ob pomoči katerih terapevt **pomaga klientu pri razumevanju njegovih težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo.**

Vedenjsko-kognitivna terapija je uporabna za vrsto težav, npr. za **depresivna** stanja, težave s **tesnobo** (anksioznostjo), **panične** napade, kronične **strahove** (fobije), nizko samozavest in slabo samopodobo. Posebno področje dela je obravnava strank, ki so preživele takšen ali drugačen stresni dogodek in doživljajo simptome **posttravmatske stresne motnje**. Uspešnost pristopa velja tudi za težave z **odvisnostmi** in nezmožnostjo **kontroliranja jeze**. Zelo uspešno pa je tudi učenje reševanja spoprijemanja z vsakdanjimi težavami in **obvladovanja kritičnih življenjskih dogodkov in velikih sprememb** (npr. sprejemanje lastne izgube delovne zmožnosti, invalidnosti, izguba drage osebe, iskanje nove zaposlitve...).

Izjemno pomembno je, da se v okviru svetovanja počutite varne in da svetovalcu **zaupate**. Pri nas boste v **varnem okolju** imeli možnost predstaviti svoje težave, zaradi katerih ste se odločili poiskati pomoč. Prav tako boste spoznali principe in tehnike, ki jih uporabljamo pri svojem delu. Večinoma izhajamo iz načel vedenjsko-kognitivne terapije, ki je usmerjena na **»tukaj in zdaj«** in na iskanje možnih sprememb v

našem telesnem počutju, vedenju, razmišljanju ter čustvovanju.

Ko raziščemo težavo, skupaj z vami oblikujemo **realne, konkretne in dosegljive cilje**, ki nam služijo kot usmeritev za skupno delo.

Običajno srečanja potekajo **1x tedensko, dva do tri mesece**. Možno pa je tudi krajše ali daljše trajanje, odvisno od vrste težav.

### Kako se naročim?

Za prvi razgovor se predhodno naročite na tel. številki **03 42 64 559**, na email [anita.gosnik@cri.si](mailto:anita.gosnik@cri.si) ali osebno pri psihologinji (Ipavčeva 6, 1. nadstropje, pisarna št.18) vsak delovni dan med 12. in 14. uro.

### Lokacija

CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje



CRI Celje, rehabilitacija, proizvodnja, storitve d.o.o.

Oblakova 34, 3000 Celje

[www.cri.si](http://www.cri.si)



ISO 9001:2000 Q:224  
ISO 14001:1996 E-056

## PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA



„Kart, ki jih dobimo v roke, ni mogoče zamenjati, od nas pa je odvisno, kako bomo z njimi igrali.«

(Randy Pausch, 2007)

## PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA



### Poiščite pomoč, če:

- se večkrat počutite osamljene, nerazumljene,
- ste pogosto žalostni in brez volje,
- ste razdražljivi in napeti,
- ste pogosto zaskrbljeni, se počutite manjvredno,
- ne veste, kako naprej iz točke, na kateri ste,
- čutite, da vas drugi ljudje ne razumejo,
- razmišljate, da življenje nima več smisla.

### Pokličite nas tudi, če ste v stiski zaradi:

- doživljanja sprememb v življenju, ki so za vas težke,
- napetih družinskih odnosov,
- stiske ob izgubi bližnje osebe,
- težav v službi ali dolgotrajnega bolniškega staleža,
- brezvoljnosti, depresivnega razpoloženja.

## Zakaj bi se odločil-a za svetovanje?

Pogovor s strokovno usposobljenim svetovalcem vam lahko prinese RAZBREMENITEV, RAZUMEVANJE, hkrati pa bomo skupaj lažje ocenili vaš trenutni položaj in poiskali MOŽNE REŠITVE.

### Kdo izvaja svetovanje?

**Anita Gosnik** je univ.dipl.psihologinja in akreditirana kognitivno-vedenjska terapevtka, z večletnimi izkušnjami na področju zaposlitvene in poklicne rehabilitacije ter dela z osebami s težavami v duševnem zdravju.

V okviru svetovalnega dela izvaja **vedenjsko-kognitivno terapijo (VKT)**, motivacijski intervju in elemente nevrolingvistične psihoterapije (NLPT).

Pri svojem delu sledi smernicam Kodeksa poklicne etike psihologov Slovenije.

### CENA:

Uvodni razgovor (90 min): 40 eur

Individualna psihoterapija (50min): 40 eur

Za brezposelne, upokoјence in študente: 30€.

(Cenik velja za leto 2016.)

**LOKACIJA:** CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje

**NAROČANJE:** za uvodni razgovor se lahko naročite vsak delovnik med 12. in 14. uro - pokličite na tel. št. **03 42 64 559** (Anita Gosnik, univ.dipl.psih.) ali pišite na [anita.gosnik@cri.si](mailto:anita.gosnik@cri.si)

## PSIHOLOŠKA POSVETOVALNICA

### za delodajalce in njihove zaposlene

Pomagamo razjasniti, svetovati in razrešiti težave na področjih:

- službene problematike in konfliktov pri delu,
- absentizma, nizke motivacije za delo,
- družinskih problemov,
- kriznih dogodkov,
- duševne stiske in psihičnih težav.



Za vrednost celotne storitve se dogovorimo z delodajalcem glede na tematiko in obseg storitve.

**LOKACIJA:** prostori delodajalca ali prostori CRI Celje, Ipavčeva 6, Celje.

**NAROČANJE:** za uvodni razgovor se lahko delodajalci naročite vsak delovnik med 8. in 12. uro – pokličite na **03 42 64 502** (Darja Prevoršek, viš.del.ter., univ.dipl.prav.)